



CUIDADOS POST CIRUGÍA TOBILLO



En términos generales, debe buscar la comodidad y seguridad una vez sea dado de alta y seguir las indicaciones de su médico tratante. Puede ser de gran utilidad, estas recomendaciones:

- 1. Si vive en una casa de dos pisos, prepárese previo a la cirugía, para descansar y hacer reposo en el primero, de manera que no deba subir escaleras una vez sea dado de alta.
2. Organice su casa o solicite ayuda, intentando que los objetos que necesite estén a su alcance y no deba movilizarse para conseguirlos.
- 3. Retire cables, alfombras o cualquier objeto que pueda ocasionarle un accidente.



Utilice en el baño, una silla para la ducha y no moje la herida operatoria. Se recomienda el uso de goma antideslizante en su interior.



Utilice bastón, muletas o andador para movilizarse, o solicite ayuda hasta que mejore su equilibrio y flexibilidad.

6. En caso de haber realizado ejercicios con el kinesiólogo durante su hospitalización, de acuerdo a indicación, mantenga la actividad física aprendida; esto ayudará al fortalecimiento de la musculatura y equilibrio, así como también a la prevención de trombosis.



No maneje hasta que su médico lo autorice.